ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR

Estrés de la vuelta al trabajo



Al regreso de las vacaciones, todos deseamos prolongar los beneficios de esos momentos de descanso y relajación. El inicio del nuevo año escolar, ya sea en la escuela, la universidad o el trabajo, puede ser fuente de estrés, ansiedad y tensión. Esto se manifiesta a través de:

Trastornos del sueño: la ansiedad por la vuelta a clases puede alterar el sueño, causando insomnio o despertares frecuentes.

Trastornos digestivos: el estrés también puede afectar nuestro aparato digestivo, provocando dolor de estómago, hinchazón o incluso problemas digestivos. Esto se debe a la activación del eje intestino-cerebro.

Aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial: el estrés hace que el corazón lata más rápido y eleva la presión arterial, lo que puede incrementar el riesgo de problemas cardíacos a largo plazo.

Trastornos del estado de ánimo: una sensación persistente de ansiedad, acompañada de nerviosismo o preocupación. Las personas se vuelven más irritables, con menor tolerancia a las frustraciones cotidianas y, en ocasiones, una disminución de la motivación, lo que dificulta llevar a cabo incluso las tareas más sencillas.



¿Cómo afrontar el inicio del año escolar con serenidad y no perder los beneficios de las vacaciones?

Consejos para afrontar mejor la vuelta

Organizar el tiempo: crear un horario equilibrado que deje espacio para el trabajo, el estudio, pero también para el ocio y la relajación.

Practicar actividad física: el deporte ayuda a liberar tensiones, mejora el estado de ánimo y favorece un sueño reparador.

Cuidar la alimentación: optar por una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas magras, evitando el exceso de cafeína y azúcares.

Dormir bien: mantener horarios regulares de sueño y crear un ambiente propicio para el descanso.

Practicar técnicas de relajación: yoga, meditación o ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Aceptar las emociones: es normal sentirse ansioso o estresado al volver a la rutina; reconocerlo es el primer paso para gestionarlo.

VITAMINOR

LAS SOLUCIONES

Disturbio del Sueño:

Los **extractos vegetales secos** ayudan a regular el sueño sin crear dependencia.



Calmo complex a base de Pasiflora, Valeriana y Escolzia, ofrece un efecto sinérgico para favorecer un sueño saludable y garantizar un descanso nocturno reparador.

Modo de uso: tomar 1 o 2 cápsulas después de la cena, una hora antes de acostarse, durante un mes, repitiendo la toma si es necesario.

No se recomienda su uso en niños menores de 12 años.

El magnesio es un elemento esencial para apoyar el sistema nervioso y el sistema inmunitario. El magnesio, consumido en forma orgánica, se absorbe mejor y no provoca trastornos intestinales (como diarrea e hinchazón).



Magnesio complex **Ofrece una acción sinérgica a base de magnesio:** magnesio en forma bisglicinato rodeado de nutrientes complementarios (B1 y B6). La taurina y el silicio de las hojas de ortiga facilitan la absorción del magnesio. La dosis por cápsula corresponde al 20% de la CDR (cantidad diaria recomendada), lo que permite una adaptación a las necesidades del consumidor y un aumento de la ingesta a lo largo del día.

Modo de uso: de 1 a 5 cápsulas al día por la mañana, al mediodía y por la noche (favorece el sueño). Ciclo de tratamiento de un mes, repetir si es necesario.

Los **ácidos grasos poliinsaturados** de cadena larga son aliados del sistema cardiovascular y del sistema nervioso. También apoyan el sistema inmunitario.



Super Oméga 3 complex Es un complemento rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, procedentes de pequeños peces de mares fríos, asociados con ácido gamma-linolénico (GLA) proveniente de onagra.

Ofrece una sinergia de acción para contribuir a apoyar las funciones cardíacas, circulatorias y mentales.

Modo de empleo: 1 cápsula en la comida de la noche, 5 días a la semana. Tratamiento de un mes, a renovar si es necesario.

Precauciones: No utilizar en personas alérgicas al pescado (aceite y cubierta de la cápsula) ni a la soja (lecitinas).

Problemas digestivos:



Profloro Complex está compuesto por lactobacilos o probióticos (L. rhamnosus, L. casei, L. plantarum) para favorecer una flora intestinal equilibrada y saludable, mantener un tránsito intestinal normal y regular, facilitar una buena asimilación de los alimentos y reforzar el sistema de defensa intestinal.

Este complejo permite mejorar suavemente los diversos problemas transitorios relacionados con los desequilibrios de la flora intestinal, especialmente las fermentaciones excesivas.

Modo de empleo: 1 cápsula por la mañana en ayunas, durante un tratamiento de un mes. Cada cápsula contiene como mínimo 20 mil millones de gérmenes.

Cambios de humor:

Disminución de la motivación

Actino complex Ofrece una acción sinérgica para ayudar a reducir de manera fisiológica el estrés temporal que provoca fatiga, gracias a la combinación del aminoácido precursor de catecolaminas (fenilalanina) con magnesio y cofactores enzimáticos necesarios para la síntesis de catecolaminas (vitaminas C y B).
Las plantas adaptógenas Eleuterococo y Rhodiola apoyan al organismo en casos de fatiga y debilidad temporales.

Modo de empleo: Tomar una cápsula por la mañana y otra al mediodía durante al menos tres semanas. No tomar después de las 16:00h.

Precauciones: No usar en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Contraindicado en casos de fenilcetonuria.



Irritabilidad

Trypto Complex, Complemento a base de triptófano y griffonia, dos precursores de la serotonina (mediador del estado de ánimo) y de la melatonina (hormona del sueño).

Modo de empleo: 1 cápsula alrededor de las 10:00 o después de las 17:00, lejos de las comidas, al menos 2 horas después. El tratamiento debe continuarse durante al menos 3 semanas.

Advertencias: No debe ser tomado por mujeres embarazadas, niños, pacientes que estén tomando antidepresivos o que padezcan insuficiencia renal. No usar durante periodos prolongados sin consultar al médico.

Aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea :



Enzymo complex ofrece una acción sinérgica para contribuir a reducir de manera fisiológica un estado de hiperexcitabilidad no patológica de la función cardíaca, gracias a la acción beneficiosa del espino blanco en combinación con omega-3 de lino, magnesio, zinc y vitamina B1.

Esta acción se complementa con el efecto de las vitaminas del grupo B sobre el sistema nervioso y el metabolismo energético.
La protección celular frente al estrés oxidativo está asegurada por las vitaminas E y B, el coenzima Q10 y el zinc.

Modo de empleo: (en combinación con Super Omega3) 1 cápsula en la cena. Ciclo de un mes, a repetir si es necesario.

Aumento de la presión sanguínea:



Tenso Complex Ofrece una acción sinérgica para contribuir a la salud cardíaca (aceite de pescado y de onagra) y al bienestar del microcirculación arterial (ginkgo-resveratrol), ayudar a regular la presión sanguínea (arginina, oliva, quercetina) y el intercambio iónico (magnesio y potasio), así como proteger las células frente al estrés oxidativo y el envejecimiento (resveratrol).

Modo de empleo: (en combinación con Super Omega3): 2 cápsulas de polvo A y 1 cápsula de aceite B en la cena. Repetir la toma durante un mes.

Precauciones: No usar en personas alérgicas al pescado (aceite y cubierta de la cápsula) ni a la soja (lecitinas). Consultar al médico en caso de tomar anticoagulantes simultáneamente. No usar durante el embarazo o la lactancia.

La composición de nuestras fórmulas es detallada en nuestra web www.vitaminor.es













Contacto & Pedidos

Pedidos: pedidos@omnialibera.eu
Contacto y asesoramiento: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Teléfonos gratuitos

Pedidos : 93 810 00 34 de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes 9h a 14h

VITAMINOR

ORTHOFOODS LABORATOIRES

omnialibera
Supplements & Functional Foods